Частое мочеиспускание или почему я так часто писаю?

Некоторые общие сведения об учащенном мочеиспускании

Считается, что в сутки у человека происходит 4-7 мочеиспусканий. Это норма.

Учащение мочеиспускания у женщин встречается в три – пять раз чаще, чем у мужчин.

Туалет посещают чаще женщины, имеющие нескольких половых партнеров.

Согласно статистике (Д.Мерт, 1998) у 30% женщин по крайней мере один раз в жизни была инфекция мочеполовых путей.

Учащенное мочеиспускание нередко появляется у мужчин вместе с вагинитом.

Чаще посещают туалет мужчины с простатитом. При уретрите, особенно остром, боль ощущается в начале мочеиспускания. А при цистите – в конце.

Вопрос «Почему я так часто писаю?» или «Почему очень часто хожу в туалет по-маленькому?» задает себе около 2% населения.

В этой статье:

1. Некоторые общие сведения об учащенном мочеиспускании
2. Наиболее вероятные причины учащенного мочеиспускания
   2.1. Избыточное потребление воды
   2.2. Инфекция мочевых путей
3. Также причинами учащенного мочеиспускания могут быть:
   3.1. Сахарный диабет
   3.2. Несахарный диабет
   3.3. Прием диуретиков
   3.4. Синдром раздраженного мочевого пузыря
   3.5. Камни в почках
   3.6. Беременность
   3.7. Инсульт и другие неврологические заболевания
   3.8. Вагинит
   3.9. Излишек алкоголя и кофеина
   3.10. Слабые тазовые мышцы. Или weak Pelvis
   3.11. Менопауза
   3.12. Опухоль
4. Простата (предстательная железа)
   4.1. Запор
   4.2. Ночное апноэ

Наиболее вероятные причины учащенного мочеиспускания

Избыточное потребление воды

Жидкость, которую вы получаете – это не только вода. 20-30% воды человек добирает из пищи и напитков. Лишняя вода заставит вас мочиться чаще.

Частое мочеиспускание может снизить содержание солей в крови и нанести вред здоровью.

Поэтому следует дозировать питье так, чтобы моча оставалась чистой или светло-желтой. Но не пить лишнего. Подсчитано, что в общей сложности человек суммарно должен в день получать около 2 литров жидкости.

Инфекция мочевых путей

Инфекция — вот самая частая причина учащённого мочеиспускания. Как правило, бактерии попадают извне через мочеиспускательный канал (через уретру). Это может случиться при половом акте, при купании в бассейнах и водоемах, при несоблюдении гигиены. Например, при касании половых органов немытыми руками, при незащищенном или оральном сексе. По статистике учащенное и болезненное мочеиспускание чаще всего наблюдается у женщин в наиболее сексуально активном возрасте 15-44 лет.

> Патогенные бактерии проникают через уретру, поднимаются вверх в мочевой пузырь. Таким образом возникает цистит. Они могут доходить до почек и вызывать пиелонефрит.

Мочевой пузырь воспаляется и не может удерживать много мочи. Позыв к мочеиспусканию возникает при даже незначительном наполнении мочевого пузыря. При этом моча может стать мутной и имеющей неприятный запах. Если человек стал ходить в туалет чаще и при этом начал испытывать жар, озноб, тошноту и боль в боку или в нижней части живота, нужно срочно пройти обследование.

Хотя, бывают инфекции, которые не вызывают воспалений и могут протекать без учащенного мочеиспускания. При этом вызвать, например, синдром Рейтера.

Диагностика причины учащенного мочеиспускания не очень сложна, если квалификация доктора достаточная. В мочеиспускательного, помогают лабораторные исследования, УЗИ органов малого таза, УЗИ обследования мочевого пузыря и гинекологического УЗИ у женщин и УЗИ предстательной железы у мужчин. А также четкого методического подхода к забору анализов и проведению лабораторных исследований.

Если вдруг возникло учащенное мочеиспускание, частое мочеиспускание ночью, желание часто посещать туалет, то наиболее вероятная причина – это инфекция. Ответ на вопрос «почему я бегаю в туалет каждые 15 минут?» упирается только в качественную диагностику.

> **Обследование, диагноз и лечение** при учащенном мочеиспускании проведут в Центре «Медиагностика», левый берег, 250 метров от метро Дарница, по переулку Строителей, д.4

Воспаление мочевого пузыря, которое заставляет часто ходить в туалет – это как правило **не** «простуда мочевого пузыря от переохлаждения».

> Переохлаждение вызывает обострение цистита мочевого пузыря. Циститы, который чаще вызван инфекцией.

Не следуйте рекламе по телевизору. Обратитесь к врачу для обследования и квалифицированного лечения.

Также причинами учащенного мочеиспускания могут быть:

Сахарный диабет

Существует два типа сахарного диабета: тип 1, и тип 2. Сахарный диабет сопровождается повышением уровня сахара в крови. Почки пытаются отфильтровать сахар. Поэтому у здорового человека не должно быть сахара в моче.

Повышенная концентрация сахара повышает осмолярность крови и требует больше воды. Это сопровождается более обильным и частым мочеиспусканием. Организм старается избавиться от избытка воды в кровеносном русле. Это заставляет человека мочиться больше. Частое желание пойти в туалет — один из первых и наиболее характерных признаков диабета. Проконсультируйтесь с врачом, если вдруг начнете мочиться больше, чем обычно.

Несахарный диабет

Это состояние отличается от диабета типа 1 или типа 2. Несахарный диабет сопровождается при недостаточном синтезе вазопрессина – антидиуретического гормона. Этот гормон выделяется в гипоталамусе и задней доле гипофиза. Вазопрессин дает команду почкам задержать жидкость в организме. Если этого гормона недостаточно, жидкости почки выделяют больше. Мочеиспускание учащается. Количество мочи может достичь внушительного объема – до 15 литров в день. Это в пять раз больше, чем обычно. Ваш врач может помочь вам справиться с этим недугом с помощью лекарств. Но, в первую очередь нужно обследовать работу гипоталамуса и гипофиза. Это те области, где синтезируется антидиуретический гормон. Снижение его выделения может привести к учащенному мочеиспусканию.

> Состояние гипофиза и головного мозга с учетом структуры гипоталамуса, а также состояние кровотока и ликворотока головного мозга можно продиагностировать при помощи МРТ и УЗИ в Центре «Медиагностика».

Прием диуретиков

Диуретики – это медицинские препараты, которые вызывают усиление выделение жидкости из организма.

Эти препараты используют, например, при высоком артериальном давлении, при проблемах с печенью и почками. Диуретики заставляют почки выделять больше мочи, что учащает мочеиспускание. Следует помнить, что частое мочеиспускание с большим количеством мочи ведет к потере электролитов — натрия и калия. Это может отрицательно сказаться на здоровье. Может возникнуть головокружение, головная боль и тошнота. Проконсультируйтесь со своим врачом об особенностях приема мочегонного препарата.

Синдром раздраженного мочевого пузыря

Вы можете чувствовать позыв к мочеиспусканию. При этом мочи выделяется мало. Чаще такое состояние сопровождается болью внизу живота, которая усиливается, когда вы мочитесь или занимаетесь сексом.

Это происходит, когда воспалена ткань мочевого пузыря. Воспаленный мочевой пузырь очень чувствительный. Даже минимальное наполнение пузыря мочой вызывает позыв к мочеиспусканию. При том, что пузырь практически пуст.

Чаще раздраженный мочевой пузырь возникает при попадании чужеродной флоры (инфекция мочеполовых путей).

Состояние с раздраженным мочевого пузыря может возникать при опухоли в мочевом пузыре или простате. Может возникать при мочекаменном диатезе (повышенном выделении солей почками) и др. Для установления причины нужен клинический анализ состояния пациента и обследование.

Самостоятельно без диагностики лечить такие состояния нерационально и даже опасно. Так, для лечения инфекционного интерстициального цистита или, например, мочекаменного диатеза недостаточно диеты и физических упражнений. Более того, небезопасно бездумно использовать первые попавшиеся лекарства от цистита. Лечение должно быть выверенным и безопасным для здоровья.

> Раздраженный мочевой пузырь как правило сопровождается не только учащенным мочеиспусканием, но и болью в нижней части живота.

Камни в почках

Соли, если их больше положенного, могут раздражать мочевой пузырь. Обычно ощущается более выраженный (сильный) позыв к мочеиспусканию. При этом мочи выделяется меньше.

Если по мочеточникам проходят более крупные, чем песок, камни, то может появляться тошнота, лихорадка, озноб и интенсивная боль в боку, боль в спине. Эта боль может распространяться во передней части живота и до паха.

Излишний вес, обезвоживание, диеты с высоким содержанием белка, а также развернутый анализ мочи и УЗИ почек с мочеточниками позволяют понять причину такого состояния.

> Соли ведут к образованию камней в почках. Поэтому раздраженный мочевой пузырь, вызванный выходом солей, может быть первым звонком о перспективе образования камней.

Камни могут выходить сами по себе. Если этого не происходит при больших камнях, может понадобиться операция или литотрипсия (дробление камней ультразвуком).

Беременность

Когда ребенок растет в животе матери, он занимает больше места и давит на мочевой пузырь. Это заставляет женщину посещать туалет чаще.

Но для того, чтобы эмбрион, имплантированным в матку, жил — организм должен вырабатывать специальный гормон беременности: **человеческий хорионический гонадотропин**. Этот гормон не только способствует беременности, но и заставляет женщину мочиться чаще.

Проконсультируйтесь с вашим гинекологом. Поговорите с врачом, если вам больно мочиться или вы видите изменившийся цвет или запах мочи. Гинеколог в Киеве

Инсульт и другие неврологические заболевания

Инсульт может затронуть нервные проводники, которые контролируют функцию мочевого пузыря. В таком случае могут возникать частые позывы к мочеиспусканию с небольшим количеством мочи. Такие неврологические заболевания, как болезнь Паркинсона или паркинсонизм, рассеянный склероз, заболевания спинного мозга и др. могут сопровождаться расстройством мочеиспускания.

Лечение таких неврологических проблем требует участия доктора невролога.

Вагинит

Вагинит – это воспаление влагалища у женщин. Вагинит нередко сопровождается уретритом и циститом, при которых хочется часто в туалет по-маленькому. Причиной такого воспаления является заражение инфекция: бактериями, вирусами, грибками. Вагинит может возникать при дисбактериозе после нерационального приема противомикробных препаратов, а также при гормональных расстройствах.

Также воспаление слизистой влагалища может произойти из-за химических добавок в кремах, спреях, при касании одежды.

Вагинит с уретритом и циститом как правило идут рядом и чаще бывают бактериальными. Они сопровождаются зудом и жжением при мочеиспускании, болезненностью во время секса.

Могут появляться посторонние выделения и запах. И, конечно, ощущение, что постоянно хочется в туалет по-маленькому.

Статистика свидетельствует, что около 30% женщин хоть один раз в жизни мели инфекции мочеполовых путей. Как правило, это чаще касается женщин сексуально активного возраста.

Излишек алкоголя и кофеина

Алкоголь и кофеин действуют, как мочегонное. Их употребление выводит много жидкости из организма. Причина такого эффекта – действие алкоголя на гипоталамус, где регулируется выработка вазопрессина (антидиуретический гормон). Алкоголь снижает выработку этого гормона. Поэтому жидкость выделяется из организма в большом количестве. Организм старается быстро избавиться от не очень полезного продукта.

Слабые тазовые мышцы. Или weak Pelvis

Мышцы тазового дна участвуют в удержании мочи и акте мочеиспускания. Если по какой-то причине мышцы ослабели, растянулись (как это чаще бывает с возрастом), возникает опущение органов малого таза и даже их выпадение. Все это сопровождается учащением мочеиспускания. Иногда — недержанием мочи.

Если женщина часто ходит в туалет по-маленькому, или есть признаки недержание мочи, требуется не только консультация гинеколога. Бывают случаи привлечения невролога для исключения неврологической природы нарушения мочеиспускания.

Менопауза

В районе возрасте приблизительно 50 лет женский организм вырабатывает меньше женских половых гормонов. Наступает менопауза. Это может заставить женщину в том числе чаще посещать туалет. В таком случае следует обратиться к своему гинекологу для заместительной гормональной терапии, изменением диеты и других методов лечения проявлений менопаузы.

Опухоль

Как злокачественные (рак), так и доброкачественные опухоли области мочевого пузыря и мочеполовой системы могут заставить мочиться больше. Если это опухоль мочевого пузыря, она раздражает его стенку и мочеиспускание может учащаться. При больших опухолях области малого таза происходит механическое давление на мочевой пузырь, что также учащает мочеиспускание. Кровь в моче — самый важный признак рака. Поговорите с врачом, если начали часто посещать туалет, если есть боль или жжение при мочеиспускании, если увидите кровь в моче, при боли внизу живота или если стало больно мочиться.

Самая главная и первая процедура после первичного осмотра и опроса пациента, это УЗИ органов малого таза и направление на лабораторное обследование.

При необходимости уточнения в Центре можно пройти МРТ органов малого таза, диагностическую процедуру, которая поможет установить верный диагноз.

Простата (предстательная железа)

Предстательная железа имеет размер с грецкий орех. Важный орган, который выделяет секрет для спермы и в то же время является клапаном для закрытия входа в мочевой пузырь в момент эрекции.

Предстательная железа – часть мочеполовой системы и поэтому любая флора может поселиться не только в уретре и мочевом пузыре, но и в простате.

Воспаление простаты – простатит. Поскольку простата непосредственно контактирует с мочевым пузырем, простатит вызывает учащенное мочеиспускание.

Более того, не леченный или неправильно леченный простатит приводит со временем к развитию аденомы предстательной железы.

Один из признаков аденомы – частое мочеиспускание у мужчин.

Если мужчина часто начал ходить в туалет по- маленькому, первое, что нужно обследовать – это предстательная железа. Для этого проводят УЗИ исследование предстательной железы, анализы мочи.

Аденома предстательной железы может переродиться в рак.

Своевременная диагностика позволяет эффективно лечить рак простаты на ранних стадиях без хирургического вмешательства.

При необходимости проводят МРТ предстательной железы

На фото ниже показано **раннее выявление рака** простаты при помощи МРТ.

> Пройти МРТ обследование органов малого таза с контрастом можно в Центре «Медиагностика», левый берег, 250 метров от метро Дарница, по переулку Строителей, 4.

Ваш врач может помочь установить причины учащенного мочеиспускания и вылечить вашу увеличенную простату.

Запор

Если некоторое время не было стула (запор), кишечник может переполниться и начать давить на мочевой пузырь. Это может быть причиной учащенного мочеиспускания.

Запор может ослабить мышцы тазового дна. Эти мышцы помогают контролировать кишечник и функцию мочевого пузыря. Обсудите со своим врачом вопрос, как сделать стул регулярным.

Ночное апноэ

Глубокий сон сопровождается выделением **антидиуретического гормона** (АДГ). Этот гормон заставляет удерживать жидкость ночью. Ночью человек должен спать. В момент просыпания срабатывает нервный механизм запуска мочеиспускания: приходит ощущения полного мочевого пузыря и необходимости мочеиспускания.

При некорректном выделении АДГ, мочевой пузырь может наполняться быстрее положенного. Это может заставлять человека подниматься в туалет ночью.

В горизонтальном положении выраженно меняется кровоток мозга и внутричерепное давление. Особенно в области гипоталамуса и гипофиза – те отделы мозга, которые управляют выделением АДГ. Временное прерывание дыхания при ночном апноэ повышает внутричерепное давление, что может сказываться на работе гипоталамуса и выделении АДГ.

> **Диагноз и лечение** учащенного мочеиспускания проводят в Центре «Медиагностика», левый берег, 250 метров метров от метро Дарница, по переулку Строителей, д.4

Записаться на приём

© Лечебно-диагностический центр «Медиагностика», 2005 - 2021
Лицензия МЗУ АА №598265 от 28.01.2006 г.
Политика конфиденциальности

Адрес: г. Киев, переулок Строителей, 4,
(левый берег, возле метро "Дарница")
Справки и запись на прием: (044) 339-90-20